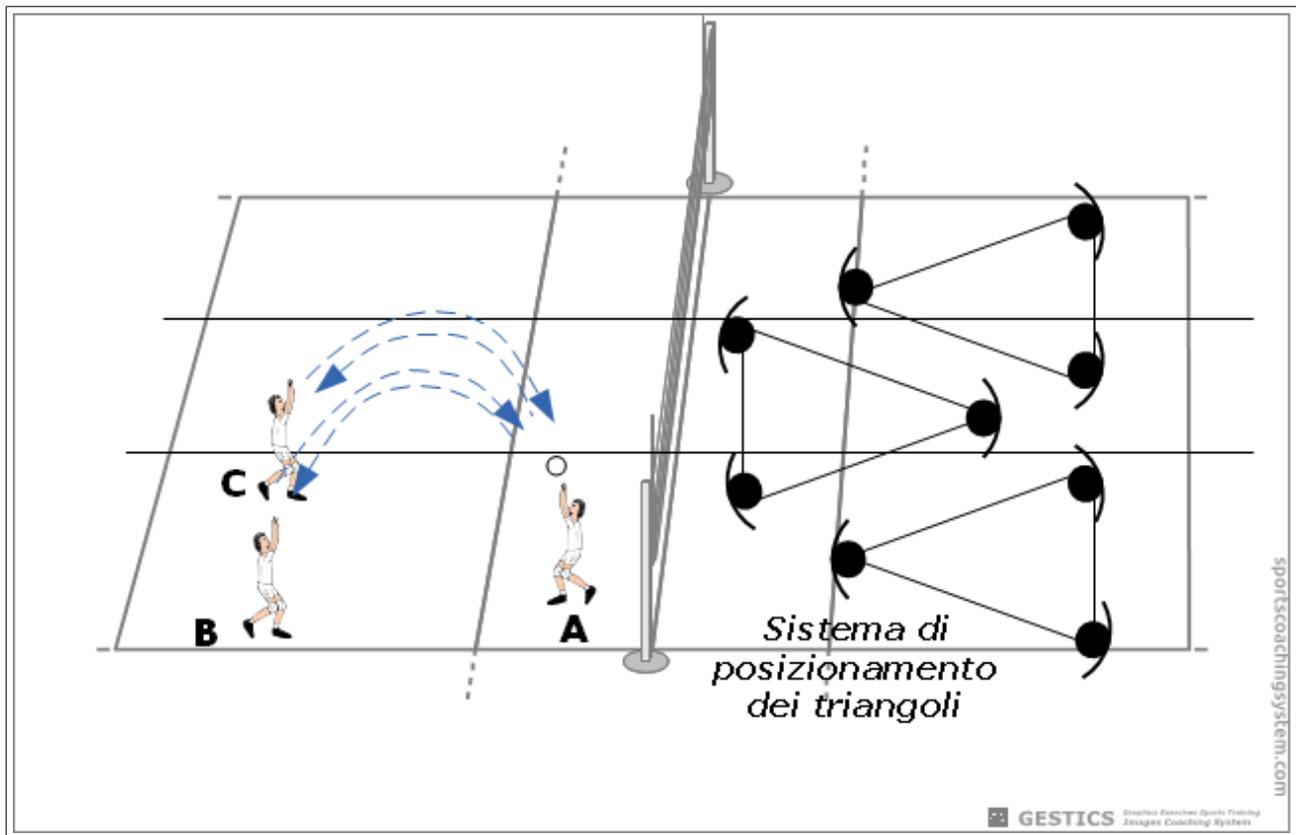


Pallavolo: Esercizi a gruppi di tre senza la rete - Palleggi alti angolati con la sponda



N° 2031 - GRAFICA REALIZZATA CON IL SOFTWARE **GESTICS SPORTS** - PALLAVOLO - [HTTP://WWW.SPORTSCOACHINGSYSTEM.COM](http://www.sportscoachingsystem.com)

DESCRIZIONE BREVE: I tre giocatori sono disposti a triangolo, a circa 3 metri di distanza uno dall'altro. Un giocatore fa da sponda, cioè palleggia alto una volta con uno e una volta con l'altro.

PARTENZA: da schema descritto, a gruppi di tre senza la rete

SQUADRE: non a squadre

CAMPO: è quello usato per la pallavolo m. 18x9, suddiviso in tre corridoi longitudinalmente

SCOPO DEL GIOCO: eseguire al meglio il fondamentale di gioco interessato

DESCRIZIONE: A palleggia alto per B che a sua volta ripalleggia alto per A, A palleggia alto per C, che a sua volta ripalleggia alto per A e così via. Ruotare bene il corpo, avendo cura di essere rivolti nella direzione in cui si spinge la palla. Dopo un po di tempo o al segnale dell'allenatore, cambiare posizione, A passa al posto di B, B al posto di C e C al posto di A

VARIANTI: Ripetere utilizzando il bagher anziché il palleggio alto. Ripetere senza la sponda, cioè dare la palla a chi si vuole. Ripetere con una sequenza ancora più complessa: ABCBACBCA. Ripetere senza uno schema fisso, cioè dare la palla a chi si vuole. Ripetere senza uno schema fisso ma con una piccola gara a punti: se uno dei tre sbaglia gli altri guadagnano 1 punto a testa. Chi arriva prima a 10 punti?

CONSIGLI: Dopo un pò scambiare i giocatori nei vari gruppi, creando gruppi con dinamiche e capacità diverse. Per ottimizzare lo spazio utilizzare il sistema di posizionamento dei triangoli come in figura **MATERIALE:** palloni

SCHEMA TECNICO DI GIOCO - Esercizio N° 2031

TIPO DI GIOCO: esercitazioni (Esercizi di preparazione allo sport) **PROPEDEUTICITÀ:** 1) preparazione alla pallavolo: palleggio; 2) preparazione alla pallavolo: bagher **SCHEMI DINAMICI:** 1) correre; 2) saltare **CAPACITÀ COORDINATIVE:** 1) capacità di accoppiamento e di combinazione motoria **CAPACITÀ CONDIZIONALI:** 1) destrezza **CICLO (ETÀ):** dal terzo ciclo in poi (oltre 11 anni) **DURATA:** media (Da 5 a 15 minuti) **GIUDIZIO:** ottimo